

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Центра развития ребенка детского сада № 60 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 60 Приморского района Санкт-Петербурга)

Принята:

Педагогическим советом  
сада № 60

ГБДОУ детского сада № 60  
Санкт-Петербурга,

Приморского района Санкт-Петербурга

протокол от 31.08.2017г. № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ детского

Приморского района Санкт-



Т.А. Голубева

Приказ от 01.09.2017г. № 46

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре Тимофеевой Т.Л. и Мокшиной И.С.  
по обучению плаванию

Группа: средняя

Санкт-Петербург,  
2017 год

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Адаптировать детей к последующему процессу обучения плаванию.</li><li>2. Развивать умение ориентироваться в водной среде.</li><li>3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям.</li><li>4. Научить плескаться в воде. Способствовать закаливанию и оздоровлению детей.</li><li>5. Укреплять мышцы тела и нижних конечностей.</li><li>6. Учить самостоятельно раздеваться и одеваться.</li><li>7. Объяснить правила поведения в воде.</li></ol>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p>Возрастные возможности</p> <p>Физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными. Также появляются игры – соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для детей становится выигрыш или успех. В таких играх формируется и закрепляется мотивация достижения успеха.</p> <p>Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.</p>

	<p>Усложняются игры с мячом. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная, интересная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие..</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва)</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.</li> <li>• СанПиН 2.1.2.1188-03 от 01.05.2003 г.</li> <li>• Общеобразовательная программа ГБДОУ</li> <li>• Устав ГБДОУ</li> </ul>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2017-2018 учебный год (Октябрь 2017 - Май 2018 года)</p>
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеют представление о правилах поведения в воде.</li> <li>• Могут раздеваться и одеваться в определенном порядке</li> <li>• Самостоятельно спускается по трапу в бассейн.</li> <li>• Принимает горизонтальное положение в воде.</li> <li>• Имеет представление о правильной работе ног.</li> <li>• Умеет задерживать дыхание.</li> <li>• Выполняет вдох-выдох в воду.</li> <li>• Плавает с помощью вспомогательных средств.</li> <li>• Выполняет “звездочку” и “поплавок”</li> </ul>

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

График прохождения учебного материала, младшая группа (4-5 лет)

Каждое занятие проводится 2 раза

№ п/ п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2		
		1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7		
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой:																
	-Передвижения по дну бассейна прыжками, спиной вперед, с имитацией работы рук.	+	+	+	+	+	+	+									
	-Изучение работы ног у опоры и со вспомогательными средствами	+	+	+	+	+											
	- Плавание с помощью вспомогательных средств(доски,нудлы,м ячи)						+	+	+	+	+						
	- Задержка дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- Упражнения на всплытие и погружение;		+	+	+	+											
	- Лежание на воде с опорой и без.				+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	- Движения руками в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- Проныривание в обручи.												+	+	+		
	- Плавание на задержке дыхания.								+	+	+	+	+	+	+		
	- Выдох -вдох в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- Движения ногами в безопорном положении								+	+	+	+	+				

	- Стрелочка на груди.										+	+	+	+	+	+
6	Тестирование.	+														+
7	Игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Индивидуальная работа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Упражнения и игры

«Ходьба по скале», «Ледокол», «Лодочка на веслах», «Лодочка на парусе», «Паровозик», «Невод», «Цапли», «Утки», «Зайчики», «Крокодилы», «Полощем белье», «Волны на море», «Поймай рыбку», «Капитаны», «Карусели», «Умывание», «Ловишки в воде», «Ладушки», «Дождик», «Мотор», «Сделай ветер», «Надуй шар», «Бегемотики», «Пузыри», «Водолазы», «Фонтан», «Лодочки», «Снеговик растаял», «Звезда»,  
 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Апрель

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
-------	------	--------------

IX- 2017 г.	«Собираем ребенка на занятия в бассейн»	гр. род. собрание
X- 2017 г.	«Значение оздоровительного плавания»	Папка-передвижка
XI- 2017 г.	«Правильное дыхание в воде и на суше»	Инд. консультация
XII- 2017 г.	«Преемственность закаливания в условиях детского сада и семьи»	Консультация
I-2018 г.	«Чем занять ребенка в ванной»	Папка-передвижка
II- 2018 г.	«За здоровьем – босиком!»	Папка-передвижка
III- 2018 г.	«Летние игры с водой»	Папка-передвижка
IV- 2018 г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	гр. род. собрание

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Занятия проводятся в первую половину дня, в игровой форме. Длительность занятий 20 минут. Глубина воды в бассейне 75 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 32 градуса. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (5 – 7 человек).

Методические рекомендации:

Игры на воде организовываются при соблюдении некоторых условий:

- Добровольность участия в игре (необходимо добиваться того, чтобы ребёнок сам захотел принять участие в предложенной игре);
- Непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делает её важной и значимой для них;
- Многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
- Предоставление ребёнку возможности проявить, выразить себя, свой взгляд на мир

Занятия имеют три части:

1. Вводная. Разминка с использованием игр на разнообразные способы передвижения.
2. Основная, решающая поставленные задачи, Используются игры, направленные на развитие подготовительных плавательных навыков: дыхания, принятия горизонтального положения в воде, работа ногами, плавание с подвижной опорой;
3. Заключительная. Используются игры на расслабление и свободные предметные игры.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)  
(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Длительность занятий по плаванию в течение года

Возрастная группа	Длительность занятий (мин)		Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю	Количество образовательных занятий по физическому развитию в год
	в одной подгруппе	во всей группе		
средняя	от 15 до 20	60	1	28

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	«Цветочная полянка» из киндер-сюрпризов для свободного освоения водного пространства	Октябрь
	Надувные игрушки для свободных игр	Ноябрь
	Теннисные шарики для обучения дыханию	Декабрь
	Игольчатые мячики для самомассажа	Январь
	Мячи средние для игр	Февраль
	Крупные тонущие игрушки для обучения нырянию	Март
	Разделительные дорожки из нудлов	Апрель



3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие Плавание	<p>1.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007.</p> <p>2.Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2007.- 158 с.</p> <p>3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).</p> <p>4.Большакова И. А. Маленький дельфин. – М.: Аркти, 2005, 24 с.</p> <p>5.Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,</p> <p>6.Егоров Б. Б., Ведерникова О. Б., Яковлева А. В., Зайцева Т. Д., Панова Г. И., Пересадына Ю. Е. Оздоровительный комплекс в саду: бассейн, фитобар, сауна. - М.: Гном и Д, 2004, 160 с.</p> <p>7.Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., Скрипторий 2003, 2008, 88 с.</p> <p>8.Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: Перспектива, 2006, 32 с.</p> <p>9.Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006, 96 с.</p> <p>10.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.</p> <p>11.Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д., Птицин И.В., Романова О.Ю., Семенчук М.Г., Черепанова О.О. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ под редакцией Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с.</p>

и скреплено печатью

*Борисов*

Листа

Заведующий ЦБАОУ №60  
Голубева Т.А.

